

Литература

1 Дробязко, С. Г. Общая теория права : учебное пособие для вузов [Электронный ресурс] / С. Г. Дробязко, В. С. Козлов. – 2-е изд., исправл. и доп. – Минск : Амалфея, 2007. – 480 с. – Режим доступа: <http://knigi.link/prava-gosudarstva-teoriya/obschaya-teoriya-prava-ucheb-posobie-dlya.html>. Дата доступа: 10.04.2016.

2 Вопленко, Н. Н. Официальное толкование норм права [Электронный ресурс] / Н. Н. Вопленко. – М.: Юридическая литература, 1976. – Режим доступа: <http://www.ex-jure.ru/law/news.php?newsid=298>. Дата доступа: 10.04.2016.

УДК 159.9.019.43:316.622–053.67–056.83

Е. Ф. Тагай

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК С АЛКОГОЛЬНОЙ СОЗАВИСИМОСТЬЮ

В статье представлены результаты эмпирического исследования специфики копинг-поведения у юношей и девушек с алкогольной созависимостью. Установлено, что созависимые используют, преимущественно, неконструктивные когнитивные, эмоциональные и поведенческие копинг-стратегии: отказываются от преодоления трудностей из-за неверия в свои силы и интеллектуальные ресурсы; характеризуются подавленным эмоциональным состоянием, состоянием безнадежности и покорности, стремятся уйти от активных интерперсональных контактов и решения проблем.

Созависимость – одна из самых распространенных проблем, мешающих полноценной жизни людей. Термин «созависимость» используется для того чтобы описать состояние, которое развивается у членов семьи зависимого человека (наркомания, алкоголизм, токсикомания и др.).

В многочисленных исследованиях установлено: алкогольная зависимость близкого человека является сильным стрессорным фактором для всей семьи, в результате у членов семьи происходят системные нарушения здоровья в эмоциональной, поведенческой и социальной сфере (В. Д. Москаленко, 1991, З. В. Коробкина, 2000, Г. А. Ананьева, 2001).

Созависимость – это набор усвоенных форм поведения, чувств и верований, делающих жизнь болезненно мучительной. Это зависимость от внешнего окружения, сопровождающаяся такой степенью невнимания к себе, которая не оставляет возможности для самоидентификации [1, с. 77]. Созависимые люди испытывают постоянную потребность в одобрении окружающих, поддерживают унижающие достоинство отношения и чувствуют себя бессильными что-либо изменить, не осознают своих истинных желаний и потребностей и не способны испытывать чувство настоящей близости и любви [2, с. 112].

Созависимость устанавливается, если:

1 Индивид длительное время в прошлом подвергался или все еще подвергается в настоящее время воздействию высоко стрессовой семейной ситуации (зависимость члена семьи от алкоголя, наркотиков; могут быть и другие стрессы).

2 Индивид сообщает о наличии, либо у него наблюдается не менее 5 из следующих 8 признаков:

– страх (постоянная занятость проблемами других; непроходящая тревога, неприятные предчувствия; избегание риска во взаимоотношениях, недоверие к людям);

– стыд/вина (не проходящее чувство стыда, как за свое поведение, так и за поведение других; чувство вины за проблемы других; изоляция, чтобы скрыть «позор семьи»; ненависть к себе);

– затаенное отчаяние (отчаяние и безнадежность в отношении изменения ситуации; низкая самооценка и чувство поражения в жизни, что не соответствует реальным достижениям);

– гнев (постоянное чувство гнева на больного, на семью и себя; страх потерять контроль в гневе; пассивно-агрессивное поведение, в особенности в отношении больного алкоголизмом);

– отрицание (упорное отрицание источника семейных бед; упорная минимизация тяжести проблем; оправдание, защита пьющего от негативных последствий);

– ригидность (когнитивная ригидность, когда мышление укладывается в дихотомию: или – или, все или ничего, черное и белое, любовь и ненависть и т. д.; поведенческая ригидность означает негибкость ежедневных, рутинных действий; духовная ригидность (моральная ригидность) предполагает, что все оценки лежат в плоскости хорошо – плохо, а стандарты ожидаемого поведения абсолютны; эмоциональная ригидность сказывается в том, что созависимые имеют тенденцию попадать в ловушку одного единственного чувства, например, вины, гнева, жалости, общеизвестна также ригидность ролевых функций в семьях больных алкоголизмом);

– нарушение идентификации собственных потребностей (утрата способности заявлять о своих нуждах и заботиться об их удовлетворении; личная зависимость – необходимые другие для подтверждения самооценки, страх быть брошенной, беспокойство о том, что подумают другие);

– смещение понятий (сомнения в том, что же является нормальным; сомнения в том, что же является реальным; тенденция неверно распознавать и обозначать чувства; легковерие, доверчивость; нерешительность, амбивалентность).

В. Д. Москаленко выделяет следующие характеристики созависимости:

1 *Низкая самооценка* – это основная характеристика созависимых, на которой базируются все остальные. Созависимые полностью зависят от внешних оценок, от взаимоотношений с другими, хотя они слабо представляют, как другие должны к ним относиться. Они говорят себе, что ничего не могут делать, как следует из-за боязни сделать ошибку.

2 *Компульсивное желание контролировать жизнь других*. Они верят, что в состоянии контролировать все. Чем хаотичнее ситуация дома, тем больше усилий они прилагают по ее контролю. Попытка взять под контроль практически неконтролируемые события часто приводит к депрессиям. Другим исходом контролируемого поведения созависимых является фрустрация, гнев.

3 *Желание заботиться о других, спасти других*. Созависимые любят заботиться о других, часто выбирая профессии врача, медсестры, воспитательницы, психолога, учителя. Созависимые берут на себя ответственность за других, при этом совершенно безответственны в отношении собственного благополучия (плохо питаются, плохо спят, не посещают врача, не удовлетворяют собственных потребностей).

4 *Чувства*. Многие поступки созависимых мотивированы страхом, который является основой развития любой зависимости. Страх сковывает свободу выбора. Мир, в котором живут созависимые, давит на них, неясен им, полон тревожных предчувствий, ожиданий плохого. Помимо страха у созависимых могут преобладать в эмоциональной сфере и другие чувства: тревога, стыд, вина, затаенное отчаяние, негодование и даже ярость. По мере длительности стрессовой ситуации в семье у созависимых растут переносимость эмоциональной боли и толерантность негативных эмоций.

5 *Вина и стыд* – часто присутствуют в их психологическом состоянии. Они стыдятся как собственного поведения, так и поведения своих близких, страдающих химической зависимостью, поскольку у созависимых нет четких границ личности.

6 *Отрицание*. Созависимые используют все формы психологической защиты: рационализацию, минимизацию, вытеснение и пр., но более всего отрицание.

7 *Болезни, вызванные стрессом*. Жизнь созависимых сопровождаются телесными недугами. Это психосоматические нарушения, такие, как язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, колиты, гипертензия, головные боли, нейроциркуляторная дистония, астма, тахикардия, аритмия и др. [1, с. 76].

В последнее время созависимость рассматривается с точки зрения теории стресса и копинга. В. С. Делеви определяет созависимость как трудноизлечимое болезненное состояние психики человека, которое можно описать как состояние хронического стресса. На этом основании делается вывод о необходимости формирования навыков стресспреодолевающего поведения у созависимых [3, с.116].

И. Я. Стоянова, Л. В. Мазурова, Н. А. Бохан описывают созависимость как состояние, определяющее нарушения психического здоровья и личностного развития, сформированное у представителей семьи, где проживает зависимый от алкоголя, в результате длительной подверженности стрессу и сконцентрированности на его поведении и проблемах. Созависимость, по их мнению, обусловлена неконструктивными стратегиями совладания, в связи с чем повышение эффективности совладающей системы у лиц с проблемами созависимости будет способствовать успешности жизнедеятельности и сохранению психического здоровья [4].

Копинг-поведение определяется как социальное поведение или комплекс осознанных адаптивных действий (когнитивных, аффективных, поведенческих), помогающих человеку справляться с внутренним напряжением и дискомфортом способами, адекватными личностным особенностям и ситуации через осознанные стратегии действий [5, с. 62].

Отличительным признаком современного понимания копинг-поведения является перенос рассмотрения проблемы совладания на более широкий круг ситуаций, не только экстремальных, но и просто субъективно значимых. Так С. К. Нартова-Бочавер отмечает, что со временем понятие coping «оторвалось» от проблематики экстремальных условий и стало успешно применяться для описания поведения людей в поворотные жизненные моменты, а затем – в условиях хронических стрессоров и повседневной действительности [6, с. 23].

Результаты целого ряда работ, посвященных изучению защитно-адаптивных стилей при семейной созависимости, стратегий совладания как приспособительных факторов существования членов семьи зависимых пациентов в условиях стресса, показывают, что созависимые выбирают, преимущественно, пассивные копинг-стратегии (Н. А. Сирота, 1994; В. М. Ялтонский, 1995; В. С. Делеви, 2006; И. Я. Стоянова, Л. В. Мазурова, Н. А. Бохан, 2011).

С целью изучения психологических особенностей копинг-поведения созависимых юношей и девушек было проведено исследование, в котором приняли участие 118 студентов факультета психологии и педагогики ГГУ им. Ф. Скорины, в возрасте от 18 до 21 года. Для выявления созависимости использовалась шкала созависимости Д. Фишера (адаптация В. Д. Москаленко). Исследование копинг-стратегий осуществлялось с помощью методики для психологической диагностики копинг-механизмов Э. Хейма.

Изучение уровня созависимости показало, что 72,8 % испытуемых имеют выраженную и резко выраженную созависимость. При сравнении копинг-стратегий установлено, что созависимые юноши и девушки (53 %), используют неконструктивные когнитивные копинг-стратегии, что говорит о преобладании пассивных форм поведения с отказом от преодоления трудностей из-за неверия в свои силы и интеллектуальные ресурсы, с умышленной недооценкой неприятностей; у 66 % испытуемых выявлены неадекватные эмоциональные копинг-стратегии, то есть присутствуют варианты поведения, характеризующиеся подавленным эмоциональным состоянием, состоянием

безнадежности, покорности и недопущения других чувств, переживанием злости и возложением вины на себя и других. Более половины созависимых (60 %) используют неадекватные поведенческие копинг-стратегии, что предполагает избегание мыслей о неприятностях, пассивность, уединение, стремление уйти от активных интерперсональных контактов, отказ от решения проблем.

Таким образом, в стрессовых ситуациях и ситуациях высокого эмоционального напряжения созависимые юноши и девушки отказываются от преодоления трудностей из-за неверия в свои силы и интеллектуальные ресурсы. У них преобладает подавленное эмоциональное состояние и стремление уйти от активных интерперсональных контактов и решения проблем. Созависимые молодые люди не умеют конструктивно решать проблемные и конфликтные ситуации, у них нереалистичный взгляд на жизнь, что приводит к неудачным попыткам взаимодействовать с окружающим миром.

Проведенное исследование позволило определить психокоррекционные мишени, воздействие на которые может привести к осознанию внутриличностных проблем, снижению деструктивных проявлений и усилению компенсаторных возможностей молодых людей.

Литература

- 1 Москаленко, В. Д. Зависимость и созависимость в семьях больных алкоголизмом / В. Д. Москаленко // Вопросы наркологии. – 1995. – С. 76–79.
- 2 Уайнхолд, Б. Освобождение от созависимости / Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд. – М.: Независимая фирма «Класс», 2002. – 224 с.
- 3 Делеви, В. С. Экзистенциальные аспекты формирования копинг-стратегий в процессе терапии зависимости от психоактивных веществ / В. С. Делеви // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. «Педагогика и психология», «Филология и искусствоведение». – 2008. – № 2. – С. 115–119.
- 4 Стоянова, И. Я. Психология созависимости: поиски новых направлений психологической помощи [Электронный ресурс] / И. Я. Стоянова, Л. В. Мазурова, Н. А. Бохан // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2011. – № 5. – URL: <http://medpsy.ru>. – Дата доступа: 14.04.2016.
- 5 Хазова, С. А. Совладающее поведение одаренных старшеклассников / С. А. Хазова // Психологический журнал. Том 25. – 2004. – № 5. – С. 59–69.
- 6 Нартова-Бочавер, С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. Т. 18. – 1997. – № 5. – С. 20–30.

УДК 159.923.5

Е. Н. Ткачёва

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЛИЧНОСТИ УСПЕШНОГО МОЛОДОГО СПЕЦИАЛИСТА-ПСИХОЛОГА

В статье рассмотрены понятия профессиональной компетентности психолога, требования, предъявляемые к молодому специалисту-психологу, проанализированы основные черты и характеристики личности, которые являются предпосылками успешности молодого специалиста-психолога. Кроме того, перечислены качества, которые не совместимы с образом успешного молодого специалиста. Представлены точки зрения различных зарубежных и отечественных авторов по проблеме профессиональной успешности психолога.